



いっまでもずっと元気にみんなが笑顔  
**和泉ふれあいの家**



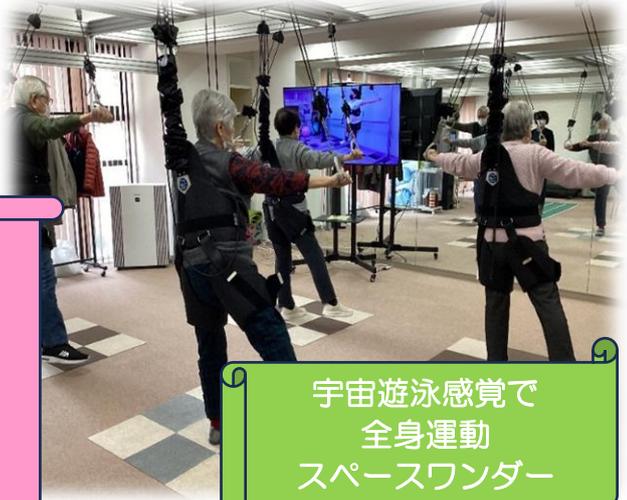
**ふれあいクラブ**  
 (デイサービス)  
 1日滞在型

皆様のご希望に  
 合わせて選ぶ事  
 ができます

**はつらつクラブ**  
 (リハビリデイサービス)  
 半日滞在型



ゲームに歌にふれあい  
 みんなが笑顔のレク活動



宇宙遊泳感覚で  
 全身運動  
 スペースワンダー

春の  
 キャンペーン  
 実施中!



本日のメイン献立  
 デミグラスソースの  
 オムライス



歩いて脳トレ  
 スクエアステップ



ゆっくりと温まって  
 和泉のお風呂



じんわりポカポカ  
 足温浴



通所介護・予防通所介護・生活介護（1日型）

# ふれあいクラブ



いつまでも「自分らしく」 いつまでも「住み慣れた地域で」  
ふれあいクラブがお手伝いします

和泉ふれあいの家は1994年から、和泉地域で「楽しく過ごせるふれあいの場」として皆様に親しまれております。「食事の美味しいデイサービス」として毎日厨房で手作りのお食事は「みんなで食べるからご飯がより楽しみ」とご利用者様から好評をいただいております。夕食のお弁当の持ち帰りも行っております（※裏面参照）

健康体操や認知症予防の脳トレ活動、手足を動かしてのゲームや「スケッター」というボランティアの方々による歌や楽器演奏、踊りや落語などの特技を活かしたレクリエーション活動もご利用者から「楽しい」と自然な笑顔がダイルームに広がります。

和泉ふれあいの家で心身ともに元気になりませんか？お待ちしております！



スケッターによるレク活動



## 1日の過ごし方

8:30～ 送迎車でご自宅にお迎え



9:00～ ふれあいの家に到着  
ゆっくりお茶でひと息  
看護師による健康チェック



9:30～ 午前入浴開始（希望者）



10:30 朝の会・健康体操



11:00～ 午前のレク活動



12:10頃 昼食前の口腔体操



12:30～ 皆さんで昼食



13:00～ 昼休み・午後入浴（希望者）



14:15～ 午後のレク活動



15:15 おやつ時間



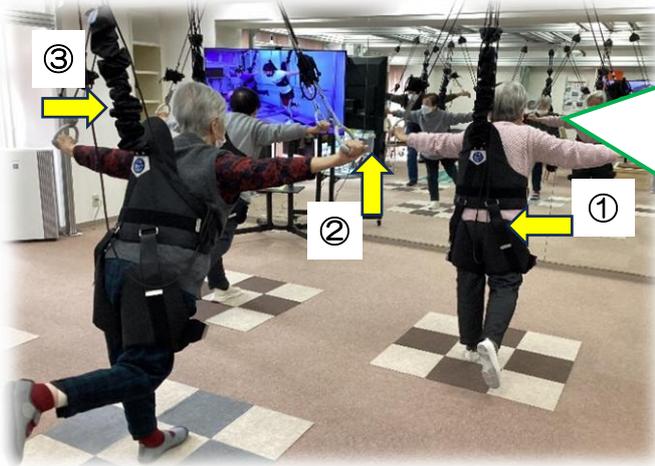
16:00～ 順次ご自宅に送迎します



# はつらつクラブ



安全と安心を 楽しく心身の健康促進 元気に健康長寿



## スペースワンダーの安心ポイント

- ①腹部と両太ももをベルトで固定します。
- ②両手で吊り革のハンドルを握ります。
- ③天井部からのハーネスで①のベルトを吊ることで自分の体重が軽減され、自分の体が動きやすくなります。

スペースワンダーはしっかりと自分の体を支えてくれるので安心して運動ができます。

## 歩いて脳トレ!?「スクエアステップ」とは

スクエアステップは25センチ四方のマスの目が描かれたマットの上で歩行訓練を行います。普通にマットの上を歩くのではなく「白線を踏まない」「足の置く位置」「歩く順番を覚える」といったルールがあります。白線を意識して順番も覚える…見た目より頭を使いますよ。



## 魅惑の癒し「足温浴」

秋田県玉川温泉の湯の花で作られた「北投石」を使用しています。「足温浴」でリラックス



2025年1月に和泉ふれあいの家の2階に運動機能訓練型デイサービス「はつらつクラブ」をオープンしました。

杉並区内の介護施設では初導入となる「スペースワンダー」は、ハーネスとベルトで体を固定して全身運動が出来ます。不思議な感覚ですが転倒リスクも非常に少なく、特に下半身のバランス運動、筋力負荷運動が安全に行えます。

歩きながら脳への刺激を与える「スクエアステップ」も魅力です。国立大学教授が研究・開発を行い、科学的エビデンス（根拠）に基づいたエクササイズは運動と脳トレのW効果が期待できます。

はつらつクラブで、「足温浴」で身も心もリラックスしませんか。足湯・足浴とは異なる「水を使わない」「靴下のまま」「冷めにくい」足浴岩盤浴です。椅子に座って寛ぎながらじっくりと足を温めることができます。運動前のウォーミングアップ、運動後のリラックスに役立ちます。

はつらつクラブは楽しみながら皆様の健康と筋力、日々の生活を保てるお手伝いをいたします。

## 和泉ふれあいの家 配食(夕食持ち帰り)サービス

和泉ふれあいを家の食事が  
ご自宅で夕食にする事ができます！



- ・お弁当容器は電子レンジ対応の使い捨て容器になっています。お召し上がり後はそのまま廃棄する事ができます。
- ・おかずのみの注文、お粥・刻み等の食事形態の対応もいたします。遠慮なくご相談ください。

- ・「配食サービス」とは、和泉ふれあいの家通所日に夕食のお弁当をお持ち帰りいただけます。(曜日固定)
- また、通所されていない曜日も+2回までを上限とし、安否確認も含めご自宅に配達いたします。
- ・ご利用者ご本人様だけでなく、同居のご家族様分もお申込みいただけます。
- ・料金はデイサービス利用料と合算してご請求させていただきます。
- ・ご利用に際しては事前のお申し込みが必要です。お弁当お持ち帰り・配達サービスをご希望の方には別途詳しいご説明の上、契約させていただきます。

〒168-0063 杉並区和泉4-40-31

電話：03-3321-4808

FAX：03-3321-4845

ホームページ：[和泉ふれあいの家](#)

## ふれあいクラブ 概要

**定員**：38名（通常規模、滞在時間7～8時間、その他応相談）

**営業日**：月曜日から土曜日まで、祝日も営業

**お食事**：昼食(厨房で手作り、味、楽しさに自信あります) おやつ

**活動内容**：毎日が大笑い、歌声が溢れる広場です。レクリエーション、体操、音楽、手工芸、絵手紙、塗り絵、書道クラブ、麻雀クラブ、囲碁クラブ、他※夕食の配食・持ち帰りサービスがあります。※理美容のサービスもあります。

**入浴**：一般浴での介助入浴(1日14名)

## はつらつクラブ 概要

2階 運動機能訓練型通所介護(予防)

**定員**：30名(午前15名・午後15名)

**滞在時間**：概ね3時間

**活動内容**：午前と午後のグループに分かれて機能訓練を行います。運動訓練機器を用いた全身運動、歩行と脳の活性化を目的とした運動など、安全に配慮をして実施します。

### 1階・2階共通事項

**営業日**：月曜日から土曜日、祝日も営業

**送迎エリア**：和泉1～4丁目、方南1～2丁目、堀之内、永福等の地域は応相談



### 【アクセス】

●東京メトロ丸の内線「方南町」下車 徒歩5分

●都営バス(阿佐ヶ谷～渋谷)・(新宿～渋谷)行き「釜寺」バス停下車 徒歩2分

開館：月～土 8:00～18:30(日曜定休)